DOMINIQUE DE SAINT MARS • SERGE BLOCH

Le petit livre pour apprendre à dire NON !

ABUS SEXUELS

COUPS

MOQUERIES

MÉCHANCETÉS

DÉCOURAGEMENT

HARCÈLEMENT

INJUSTICES

bayard jeunesse

https://vk.com/id450975626
JOSÉ S CARRASCO

https://vk.com/id450975626
JOSÉ S CARRASCO

Merci à Marceline Gabel,
ainsi qu'au docteur Delormas et au docteur Véret
pour leurs conseils.

© Bayard Éditions, 2016, pour la présente édition
© Bayard Éditions jeunesse, 2004
ISBN : 978-2-7470-6195-7
Dépôt légal : mars 2016
Reproduction, même partielle, interdite.
Loi 49-956 du 16 juillet 1949 sur les publications destinées à la jeunesse.
Imprimé en Slovénie

RICHMOND HILL PUBLIC LIBRARY
32972000057192 RH
Le petit livre pour apprendre à dire non
https://vk.com/id430975626
JOSÉ S CARRASCO

DOMINIQUE DE SAINT MARS • SERGE BLOCH

Le petit livre pour apprendre à dire NON !

bayard jeunesse

https://vk.com/id450975626
JOSÉ S CARRASCO

Avant-propos

Chère lectrice, cher lecteur,

Ce petit livre pour dire **NON veut t'encourager à te défendre, à te faire respecter dans des situations difficiles.**

Pour être capable de dire **NON** quand il le faut, calmement mais fermement, en cas d'injustice, de violence, de harcèlement, de racket, de découragement… et ce qui est plus difficile encore, en cas de maltraitance et d'abus sexuel.

Ce n'est pas facile d'arriver à dire les choses ! Il faut comprendre tes peurs ou tes colères, savoir ce qui n'est pas normal et ce qui est interdit. Il faut avoir confiance en toi et en tes parents, même si parfois eux aussi n'arrivent pas à dire **NON**…!

https://vk.com/id450975626
JOSÉ S CARRASCO

Ose parler, n'aie pas peur de faire de la peine, de décevoir, n'aie pas peur qu'on te gronde ou qu'on ne t'aime plus.

Ne garde pas tes douleurs secrètes. Trouve la bonne personne pour te confier et découvre la satisfaction d'être compris.

Avec ce petit livre et les formidables dessins de Serge Bloch, **apprends à savoir dire NON** sans devenir un tyran, sans perdre tes amis ni l'amour de tes parents, à dire clairement, les raisons de ton refus, **pour mieux vivre avec toi-même et avec les autres.**

Dominique de Saint Mars

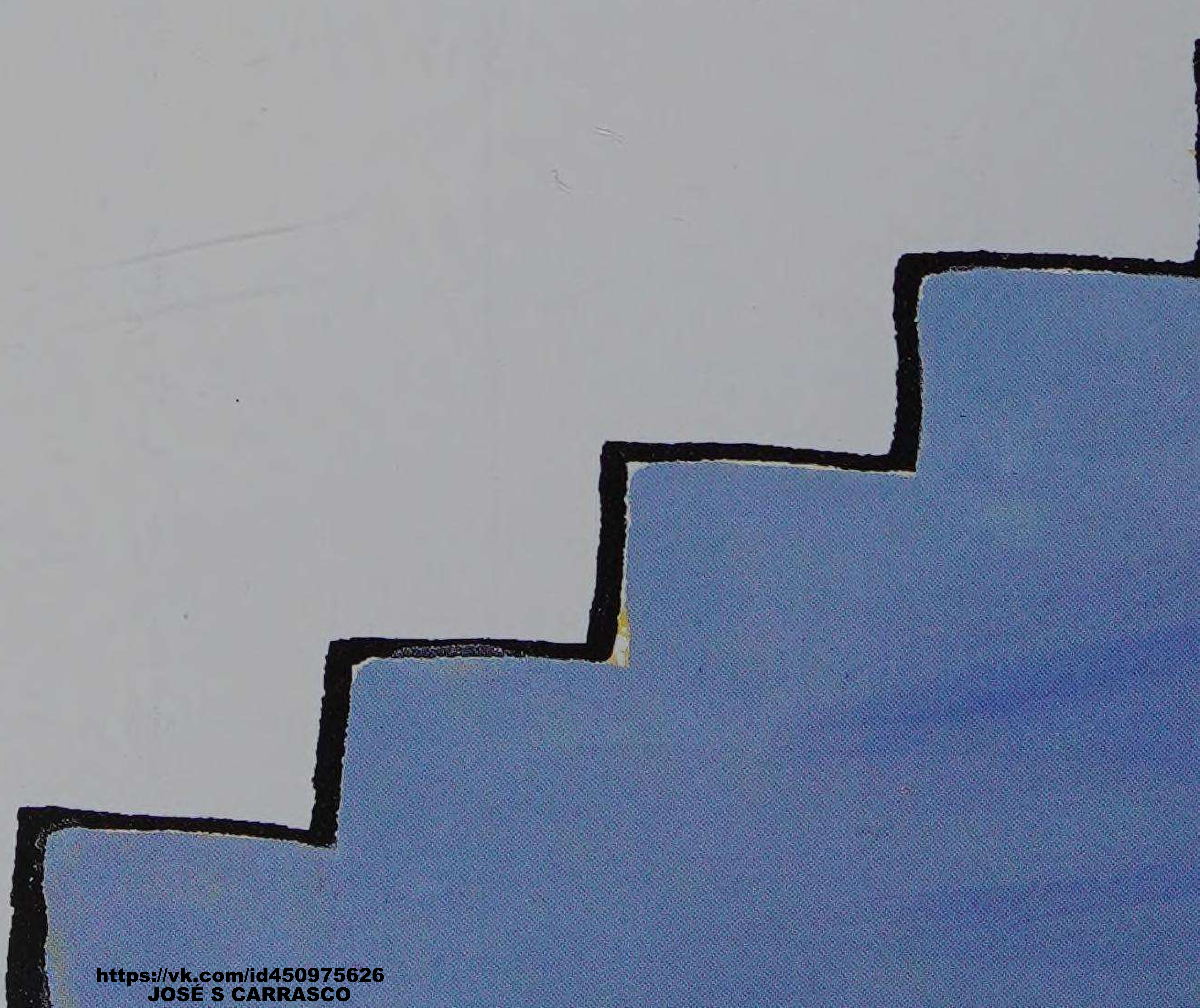
https://vk.com/id450975626
JOSÉ S CARRASCO

Petit avertissement

Ce livre pour dire

NON

n'est pas contre les adultes.
Ce n'est pas un petit guide
pour devenir un tyran.



https://vk.com/id450975626
JOSÉ S CARRASCO

https://vk.com/id450975626
JOSÉ S CARRASCO

Un livre pour dire

NON...

C'est une drôle d'idée !

https://vk.com/id450975626
JOSÉ S CARRASCO

NON, c'est un mot de trois lettres qu'on trouve dans tous les dictionnaires.

On l'utilise
quand on n'est pas d'accord
ou quand on ne veut pas
faire quelque chose
que quelqu'un veut nous obliger à faire.

https://vk.com/id450975626
JOSÉ S CARRASCO

Tout le monde sait dire

NON,

même les animaux.

Les plus petits...

... comme les plus **gros**.

https://vk.com/id450975626
JOSÉ S CARRASCO

https://vk.com/id450975626
JOSÉ S CARRASCO

NON !

Même les bébés le disent à leur façon.

* Non, chère maman, je veux rester dans tes bras !

Quand les petits découvrent le **NON**, ils le disent tout le temps.

https://vk.com/id450975626
JOSÉ S CARRASCO

Parfois, c'est **FACILE** de dire

NON !

aux copains,

à son chien,

aux parents.

En fait, on le dit sans réfléchir.

https://vk.com/id450975626
JOSÉ S CARRASCO

Parfois, c'est **IDIOT** de dire

NON !

parce qu'il faut faire attention à soi...

... ou parce que c'est mieux de s'entraider quand on vit ensemble.

https://vk.com/id450975626
JOSÉ S CARRASCO

Parfois, c'est **UTILE** de dire

NON !

pour éviter les ennuis...

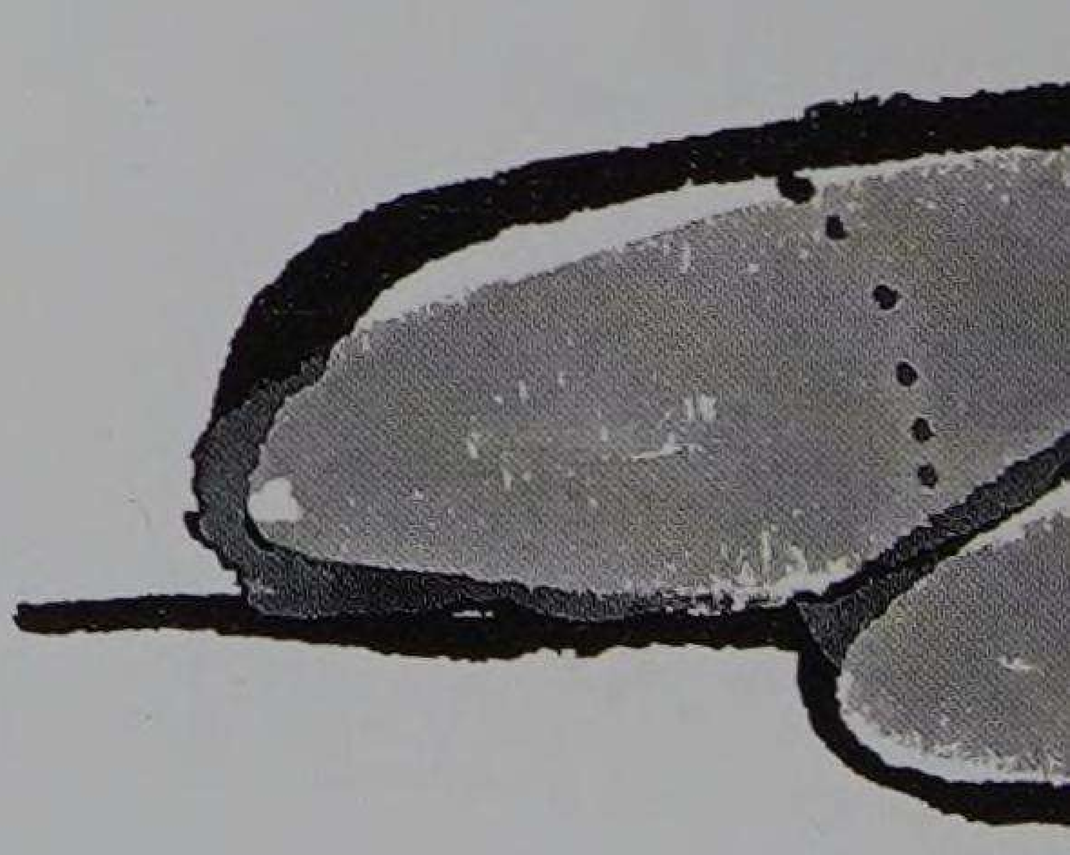
... ou pour ne pas faire de peine.

https://vk.com/id450975626
JOSÉ S CARRASCO

Mais parfois

c'est difficile

de dire...



Et pourtant, ça peut être **assez**, **très**, **très**

https://vk.com/id450975626
JOSÉ S CARRASCO

important de dire **NON**.

https://vk.com/id450975626
JOSÉ S CARRASCO

C'est **DIFFICILE** de dire
NON aux **ORDRES**

On croit parfois qu'on se trompe
quand les adultes sont si sûrs d'avoir raison.

Mais Feifei sait mieux que personne
si elle a l'estomac plein et ce qu'elle ressent.

Elle a le droit de dire **NON**
quand quelqu'un veut penser ou éprouver
ses sensations à sa place.

https://vk.com/id450975626
JOSÉ S CARRASCO

C'est **DIFFICILE** de dire

NON aux INTIMIDATIONS

Mais sans passer pour un minus, Eliot peut dire

NON

s'il ne pense pas comme les autres,
sans avoir peur. Parce qu'il a droit
à sa liberté de pensée, de parole et de religion.
Et donc le droit de ne pas être d'accord.

https://vk.com/id450975626
JOSÉ S CARRASCO

C'est **DIFFICILE** de dire
NON au DÉCOURAGEMENT

Mais sans être insolente,
Lola peut oser dire

NON

à la maîtresse pour lui expliquer ses difficultés
et pour retrouver confiance en soi.

https://vk.com/id450975626
JOSÉ S CARRASCO

C'est **DIFFICILE** de dire

NON aux INSULTES

Mais Kevin peut dire **NON**,
en lui demandant par exemple :
« Tu es souffrant ? » avec un grand sourire car pour être méchant comme ça, il doit avoir des problèmes !
Et si ça recommence, en cherchant de l'aide.

https://vk.com/id450975626
JOSÉ S CARRASCO

C'est **DIFFICILE** de dire
NON aux COPAINS

Même s'il a envie de faire comme les copains,
Ryan peut prévoir ce qui pourrait arriver…

Sans passer pour un casse-pied,
il est libre de dire **NON** aux bêtises,
si c'est dangereux pour lui ou pour les autres.

https://vk.com/id450975626
JOSÉ S CARRASCO

C'est **DIFFICILE** de dire

NON aux DISPUTES DES PARENTS

Mais sans être méchant, on peut dire **NON** à des choix impossibles.

Maxime a le droit de refuser d'être mêlé aux disputes des grandes personnes, si ça lui fait la guerre dans la tête.

https://vk.com/id450975626
JOSÉ S CARRASCO

C'est **DIFFICILE** de dire

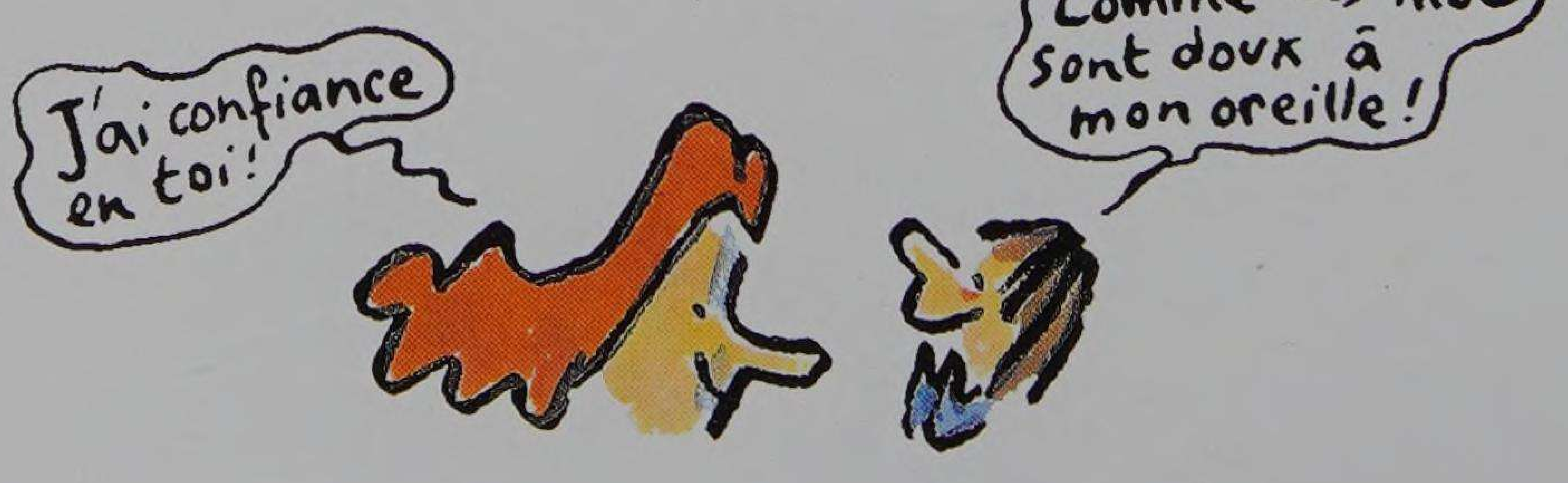
NON à L'INJUSTICE

Sans passer pour un jaloux,

on peut dire **NON**

aux comparaisons.

Yasmina a le droit de dire qu'elle préfère les encouragements aux reproches.



https://vk.com/id450975626
JOSÉ S CARRASCO

C'est **DIFFICILE** de dire **NON** aux **MENACES**

Ce n'est pas toujours possible de se défendre tout seul quand on est menacé, racketté ou harcelé.

Pablo a le droit de dire **NON** à la violence et doit demander de l'aide à des plus grands ou à des adultes.

https://vk.com/id450975626
JOSÉ S CARRASCO

C'est **DIFFICILE** de dire

NON aux COUPS

Quand un enfant est maltraité,
il ne sait pas souvent se défendre.

Il faut aider Jonathan
à dire **NON** et à en parler
pour que ça ne recommence pas.
La maltraitance, c'est interdit par la loi.

https://vk.com/id450975626
JOSÉ S CARRASCO

C'est **DIFFICILE** de dire **NON** aux **REGARDS GÊNANTS**

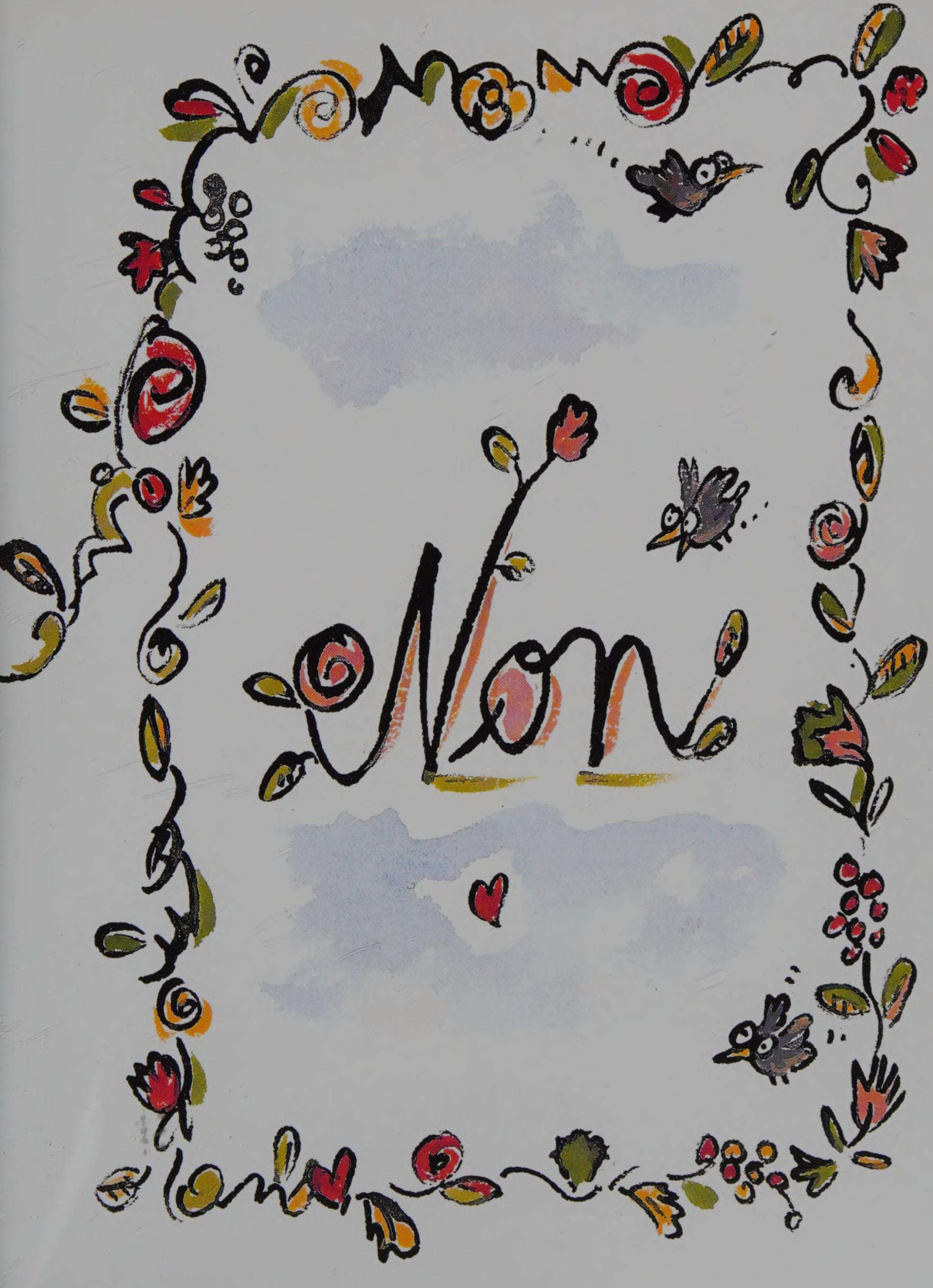
Sans passer pour un capricieux,
on a le droit de refuser de se montrer nu
ou de voir quelqu'un tout nu.

Émilie doit dire **NON** aux regards indiscrets,
aux caresses gênantes, et aux gestes sexuels
qui se font en cachette. Ils sont interdits
et il faut en parler.

https://vk.com/id450975626
JOSÉ S CARRASCO

Tu as vu des exemples
plus ou moins graves
où on peut arriver à dire **NON**.
Tu en connais sûrement d'autres.
Alors, comme ce n'est pas toujours facile,
voici quelques conseils…

https://vk.com/id450975626
JOSÉ S CARRASCO



https://vk.com/id450975626
JOSÉ S CARRASCO

Pour dire
NON

Écoute ta petite voix intérieure
qui te dit ce que tu ressens.

Prépare ton **NON** dans ta tête.
Écris-le sur un petit papier
pour te donner du COURAGE.

https://vk.com/id450975626
JOSÉ S CARRASCO

CRIE-LE !

Si tu n'as pas une grosse voix,
dis-le dou-ce-ment, mais reste FERME.

https://vk.com/id450975626
JOSÉ S CARRASCO

Et si tu ne peux pas dire

NON

TOUT SEUL

trouve quelqu'un
en qui tu as confiance,
un allié qui peut t'aider...

https://vk.com/id450975626
JOSÉ S CARRASCO

https://vk.com/id450975626
JOSÉ S CARRASCO

Savoir dire

NON

pour les choses importantes,
c'est bien pour soi et pour les autres.
On sait ce qu'on pense, ce qu'on aime,
on sait expliquer ce qu'on veut
et pourquoi on ne le veut pas.

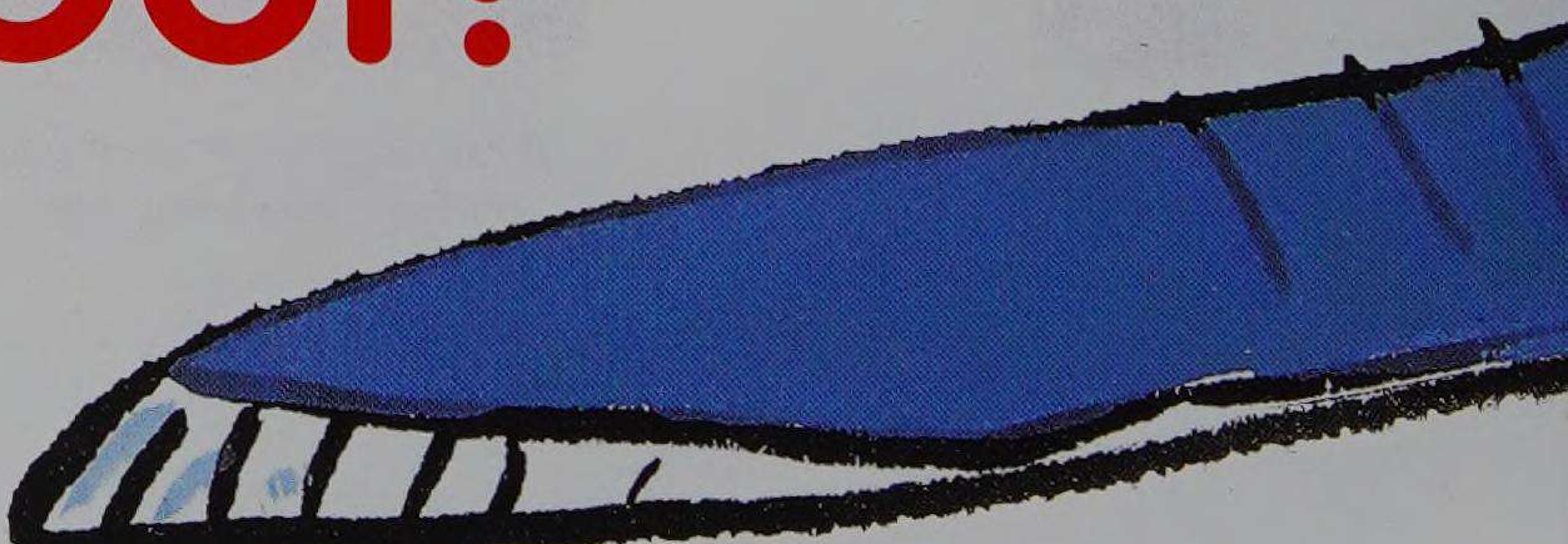
On sait résister, se protéger
et se faire respecter.

On grandit !

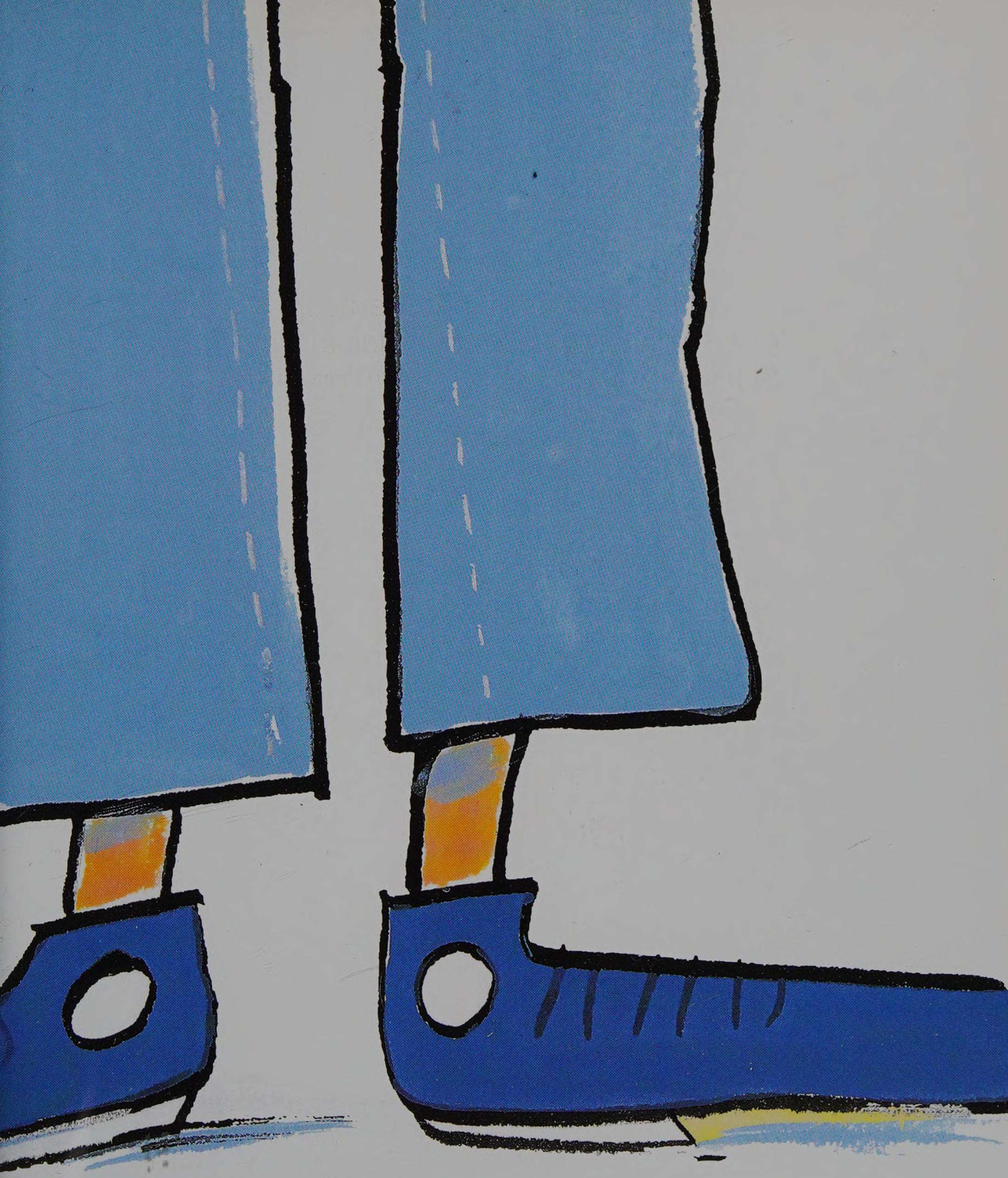
Et puis, quand on sait bien
dire **NON**,

on sait mieux dire

OUI !



https://vk.com/id450975626
JOSÉ S CARRASCO



https://vk.com/id450975626
JOSÉ S CARRASCO

Les contacts les plus utiles

Si toi ou quelqu'un que tu connais
a été maltraité ou victime de violence,
et si tu n'arrives pas à en parler
à une personne en qui tu as confiance
dans ta famille ou dans ton entourage,
tu peux t'adresser à des professionnels
qui s'occupent des enfants :

https://vk.com/id450975626
JOSÉ S CARRASCO

119
Un numéro gratuit que chaque enfant
peut appeler 24h/24h toute la semaine.
Pour t'écouter et t'aider.

Plus d'infos sur le site :
www.allo.119.gouv.fr/

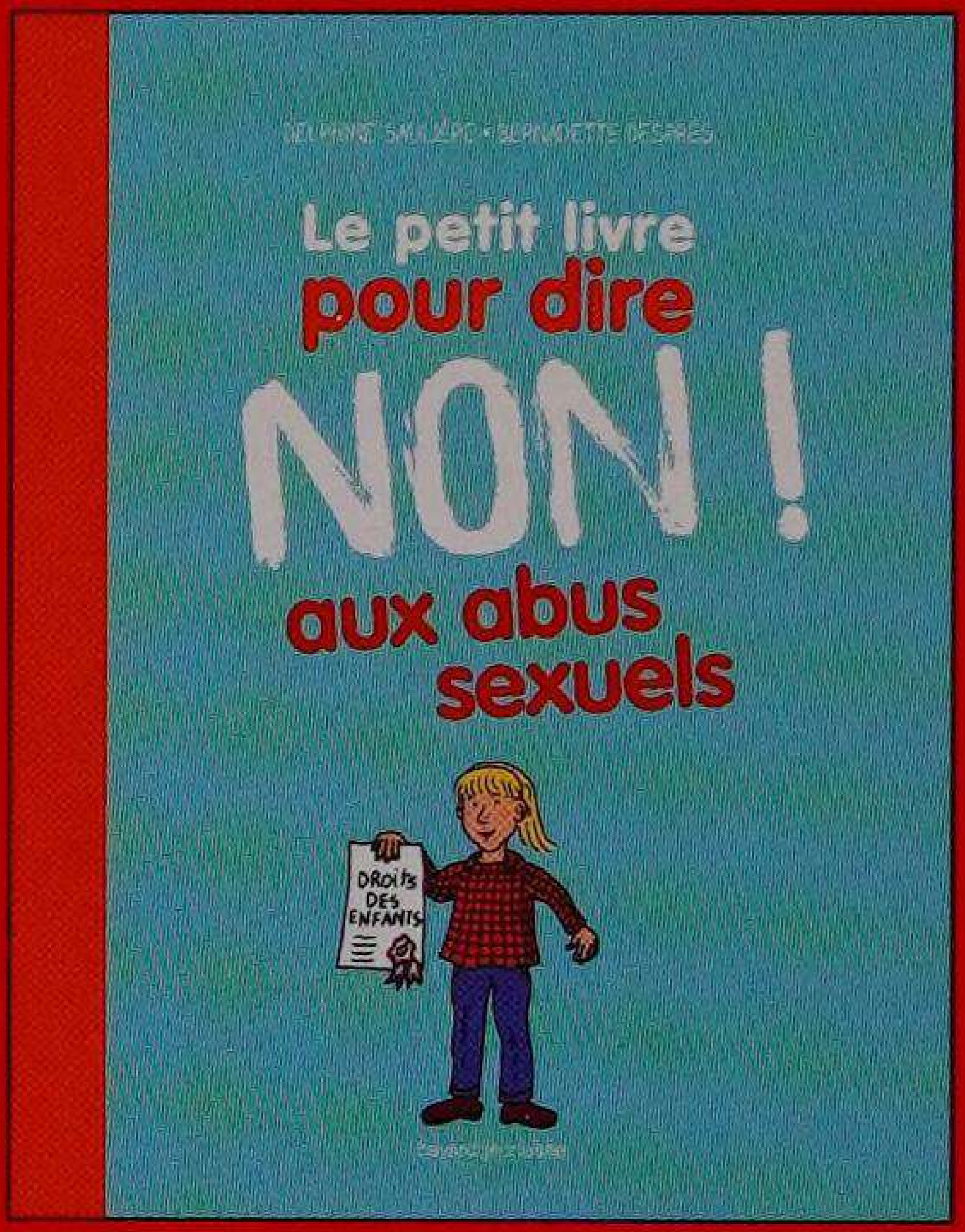
Enfance et partage
0800 05 1234
Numéro gratuit depuis un fixe
Pour t'écouter et t'aider.

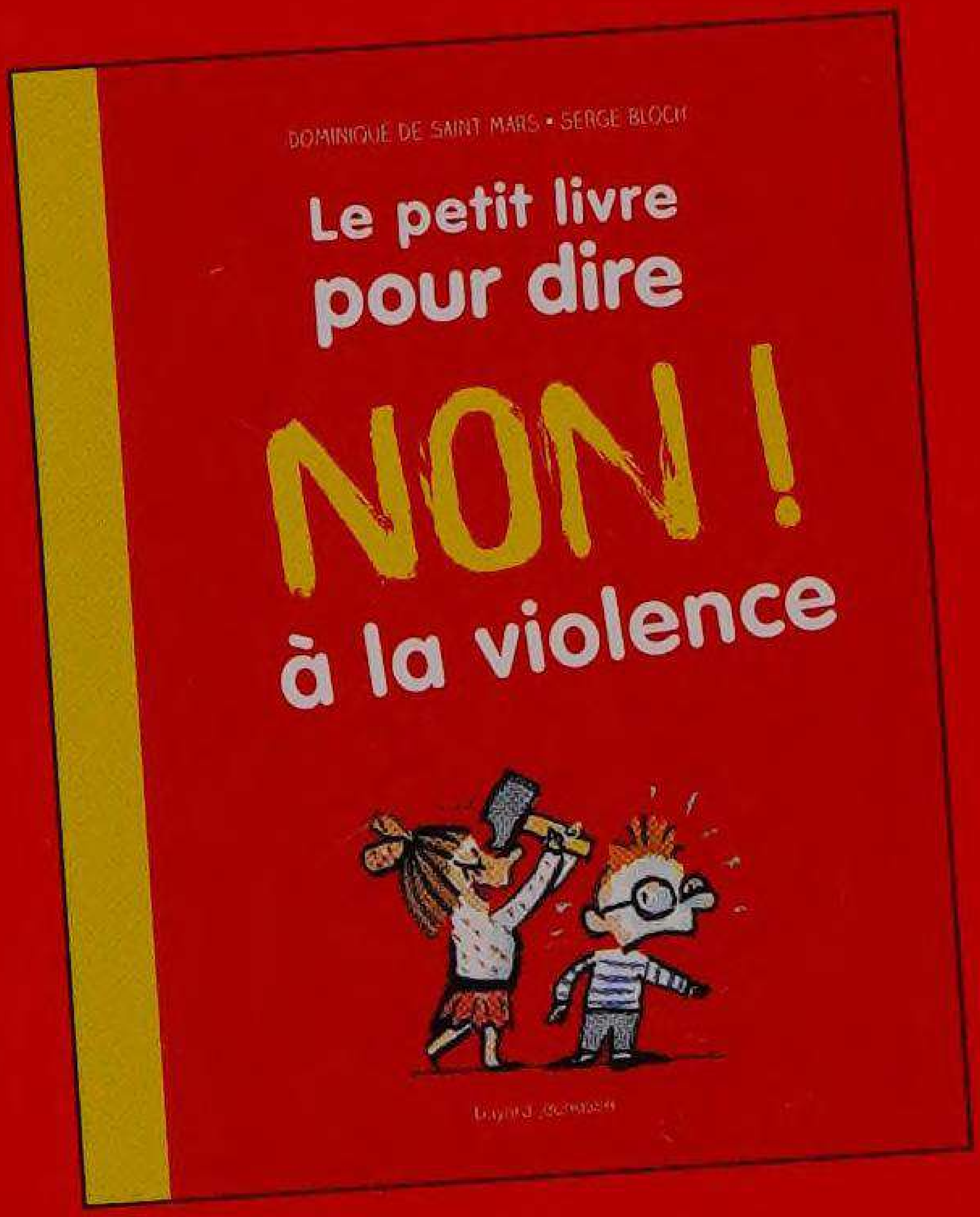
Plus d'infos sur le site :
www.enfance-et-partage.org/

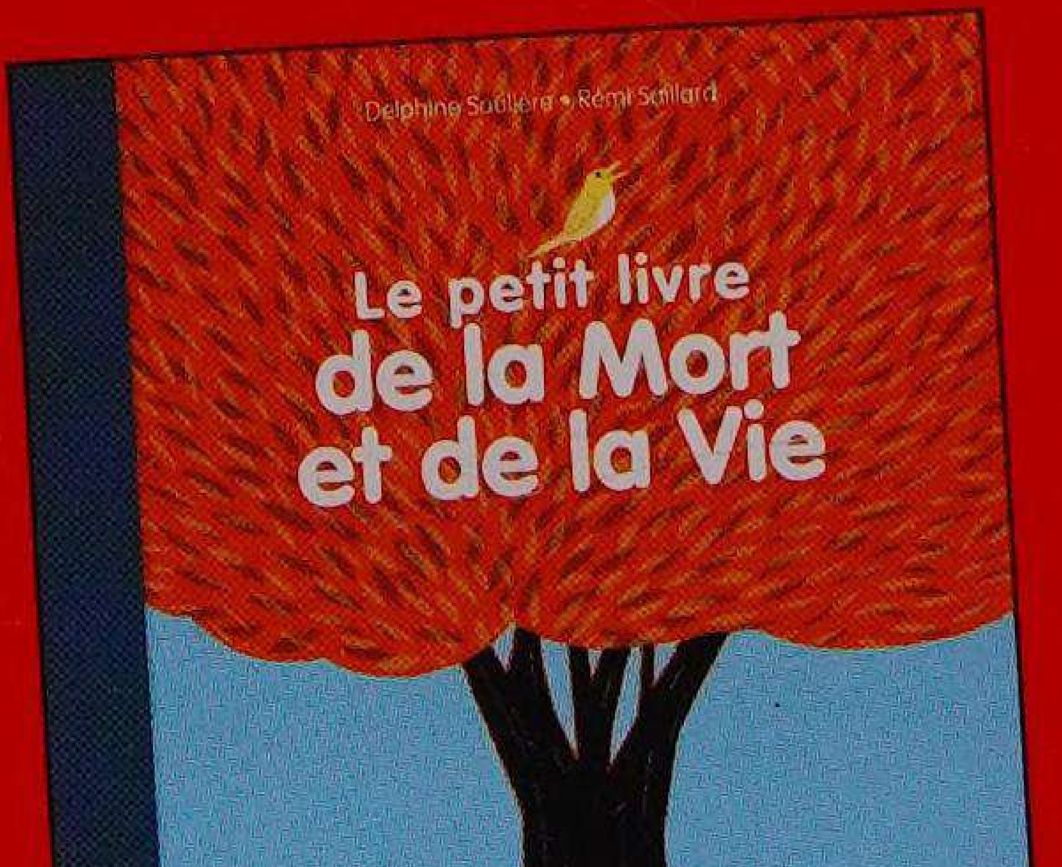
Le commissariat ou la gendarmerie de ta ville
Pour t'écouter et enregistrer ta plainte.

https://vk.com/id450975626
JOSÉ S CARRASCO

Dans la même collection







https://vk.com/id450975626
JOSÉ S CARRASCO

https://vk.com/id450975626
JOSÉ S CARRASCO

https://vk.com/id450975626
JOSÉ S CARRASCO

https://vk.com/id450975626
JOSÉ S CARRASCO

Le petit livre pour apprendre à dire NON !

Apprendre à dire **NON**
aux petites maltraitances de tous les jours
calmement mais fermement pour savoir
se faire écouter, respecter, aider et pour pouvoir
se défendre en cas de grandes maltraitances.
Un petit livre pour se connaître et s'affirmer !
À lire en famille.

À PARTIR DE 7 ANS

astrapi
ISBN : 978-2-7470-6195-7
9,90 €
9 782747 061957
bayard

https://vk.com/id450975626
JOSÉ S CARRASCO